

RAFFREDDORE, TOSSE E MAL DI GOLA RIMEDI NATURALI

Ecco alcuni esempi che si sono rivelati efficaci o soddisfacenti per i pazienti.

PEDILUVIO A TEMPERATURA CRESCENTE^{1,2}

In caso di infezione iniziale, in assenza di febbre o di infiammazione locale

- 1-3 volte al giorno, immergere i piedi fino alle caviglie in una bacinella con acqua a circa 34-35 gradi. Aggiungere acqua calda ogni 5 minuti fino a raggiungere una temperatura di 39 gradi. Dopo 15 minuti asciugare i piedi, indossare calze calde e riposare per 30 minuti.
- **Effetto:** vasodilatazione e miglioramento della circolazione. Riduzione della durata del raffreddore. Miglioramento del sonno.

INFUSO DI MALVA^{3,4} PER LA TOSSE IRRITATIVA (SECCA)

- In una tazza di acqua fredda lasciare in infusione 1 cucchiaino di fiori di malva per 1 ora, mescolare, filtrare e riscaldare leggermente se necessario. Dolcificare con del miele (per adulti e bambini di età superiore a un anno). Bere lentamente, 2-3 tazze al giorno.

TISANA DI TIMO^{1,5} PER TOSSE CON ESPETTORATO (GRASSA)

- Versare acqua bollente sul timo finemente tritato (un cucchiaino per tazza) e lasciare in infusione, coperto, per 10 minuti. Eventualmente, addolcire con un po' di miele (per adulti e bambini di età superiore a un anno). Bere 3 tazze al giorno.

Infuso e/o gargarismi per tosse e mal di gola¹

- ➔ **Con miele** (antidolorifico; non somministrare ai bambini sotto l'anno di età)
- ➔ **Con limone** (antisettico)
- ➔ **Con timo** (antinfiammatorio)

GARGARISMI CON ACQUA SALATA PER IL MAL DI GOLA^{6,7}

- In una tazza di acqua tiepida mescolare ½ cucchiaino di sale. Fare i gargarismi per 30 secondi, poi sputare. Ripetere 3-4 volte al giorno

LAVAGGI NASALI CON ACQUA SALATA PER IL RAFFREDDORE

- Diluire 1 cucchiaino di sale in 1 litro d'acqua tiepida (eventualmente bollita). Lasciare raffreddare e conservare in una bottiglia pulita e ben asciutta (si conserva per 10-15 giorni). Sfiacciare il naso con la soluzione ottenuta, utilizzando una "doccia nasale" o una siringa da 20 cc. Instillare nel naso, inclinando la testa sul lato opposto alla narice in cui si instilla (l'acqua uscirà da entrambe le narici), quindi soffiarsi il naso.

IGIENE DEL SONNO

- Alcuni studi⁸ sottolineano l'importanza di un sonno regolare e di qualità per mantenere un sistema immunitario efficace e far fronte così a un'ampia gamma di malattie infettive.

Tra le buone abitudini: andare a letto a orari fissi e prima di mezzanotte.

FONTI

1. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24. DOI:10.1007/s15006-014-0030-

2. Melchart, Brenke, Dobos, Gaisbauer, Saller. Naturheilverfahren-Leitfaden für die ärztliche Aus-, Fort- und Weiterbildung. Schattauer. 2002: S. 319.

3. Schlicher. Leitfaden Phytotherapie. Urban&Fischer. 2016: S. 506.

4. Mazaheri, et al. Efficacy of herbal tea preparation including mallow flower, chicory seeds and sweet violet, melilotus officinalis in patients with covid 19; a randomized clinical trial. Immunopath Persa. 2022; x(x) e1352.

5. Wagner et al. Herbal medicine and cough. A systematic review and meta-analysis. Forsch Komplementmed 2015;22:359-368.

6. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24. DOI:10.1007/s15006-014-0030-

7. Sommer JM, Lacroix JS. Docteur, mon nez est bouché, je mouche vert! Que dois-je faire? PrimaryCare 2013;13(7):125-127.

8. NIH-funded study shows sound sleep supports immune function, NHLBI NEWS, 21.09.2022.

